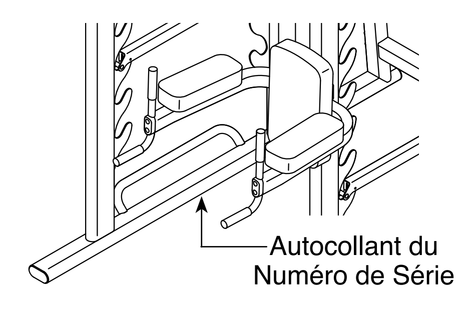
WEIDERPRO™ 500 L

Nº. du Modèle 15500.0
Nº. de Série ________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

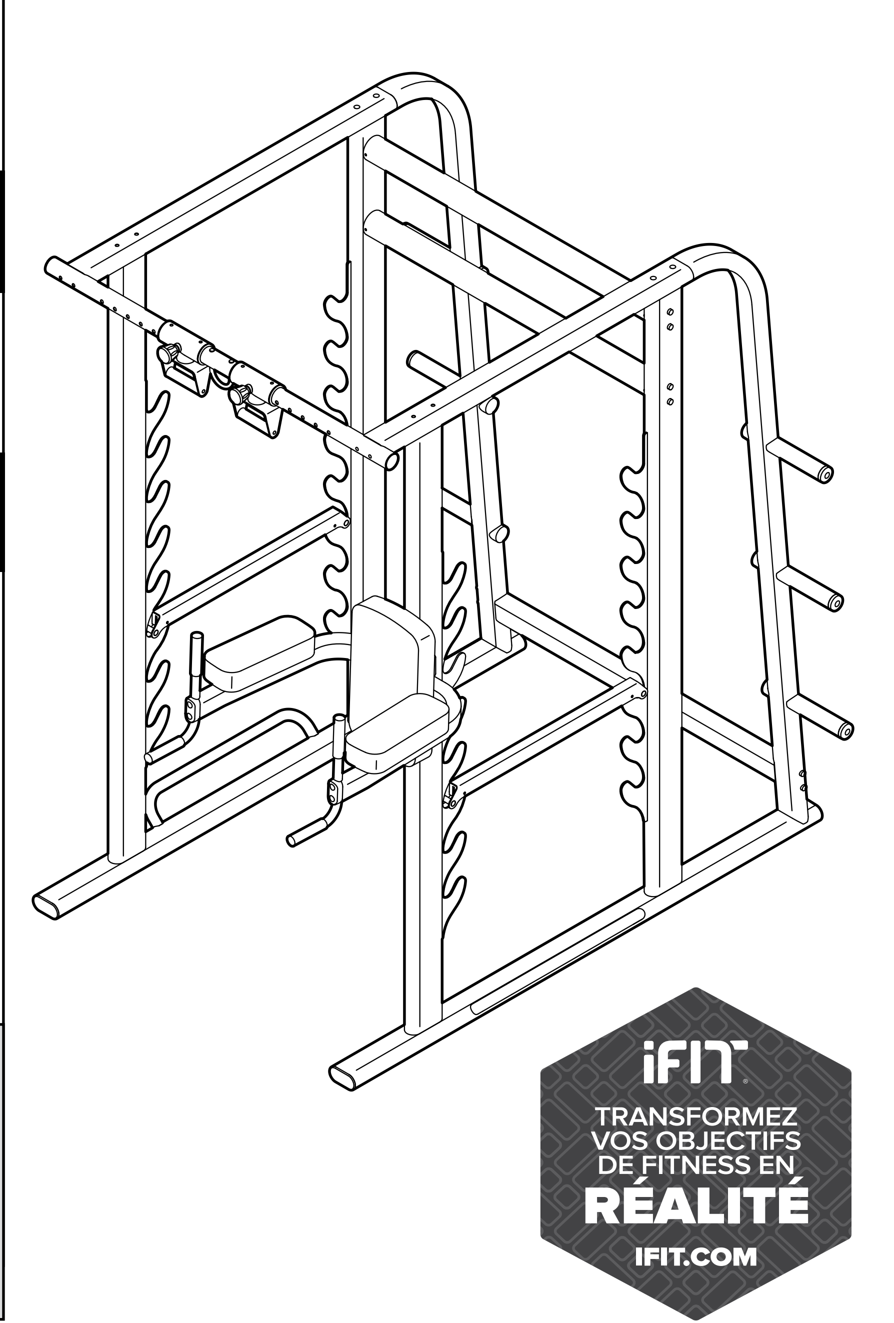
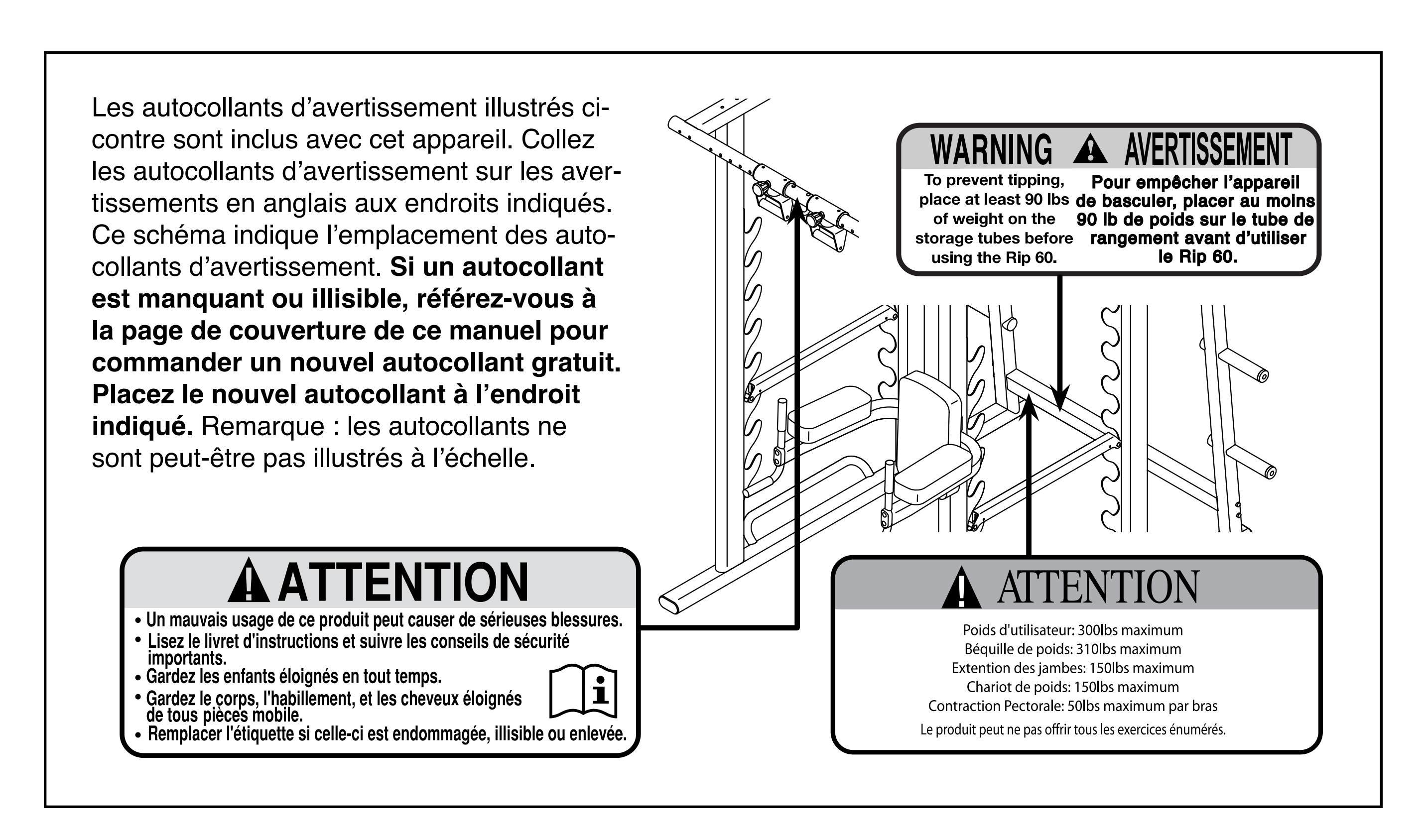


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'étagère de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du étagère de poids sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**
2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.**
3. **N'utilisez l'étagère de poids que de la façon décrite dans ce manuel.**
4. **L'étagère de poids est destiné à une utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'étagère de poids à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**
5. **Utilisez et gardez l'étagère de poids à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'étagère de poids dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.**
6. **Placez l'étagère de poids sur une surface nivelée offrant suffisamment d'espace autour de l'appareil pour y monter, en descendre et l'utiliser.**
7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**
8. **Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du étagère de poids.**
9. **Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation du étagère de poids.**
10. **L'étagère de poids est conçu pour soutenir un utilisateur dont le poids n'excède pas 300 lb (136 kg) et supporter un poids maximal de 610 lb (277 kg). Ne déposez pas plus de 310 lb (141 kg), y compris barre d'haltère et poids, sur les pareurs. Remarque : aucune barre d'haltère ni plaque de poids n'est incluse.**
11. **N'utilisez qu'une barre d'haltère de longueur olympique avec l'étagère de poids.**
12. **Lors de l'utilisation d'une barre d'haltère avec l'étagère de poids, installez toujours les pareurs sur l'étagère au niveau le plus bas où il sera permis à la barre de s'abaisser.**
13. **Lors de l'utilisation de l'Étrier de Suspension du Poids Corporel rip:60™ du étagère de poids, installez des plaques de poids totalisant au moins 90 lb (41 kg) sur les deux tiges de rangement situées le plus bas du étagère. De plus, veillez à ce qu'il n'y ait aucune barre d'haltère sur l'étagère de poids.**
14. **Retirez le cadre d'abaissement et l'Étrier de Suspension du Poids Corporel rip:60 avant d'utiliser les poignées de hissage.**
15. **Placez toujours la même quantité de poids sur chaque extrémité d'une barre d'haltère. Lors de l'ajout ou du retrait de plaques de poids, laissez toujours une part de poids à chacune des extrémités de la barre d'haltères pour éviter que celle-ci bascule.**
16. **L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'étagère WEIDER PRO™ 500 L. Ce étagère de poids polyvalent est conçu pour développer tous les principaux groupes musculaires corporels. Que vous ayez comme but de profiler votre silhouette, d'accroître considérablement votre masse et votre force musculaires ou d'améliorer l'état de votre appareil cardiovasculaire, l'étagère de poids 500 L vous aidera à atteindre vos objectifs particuliers.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'étagère de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

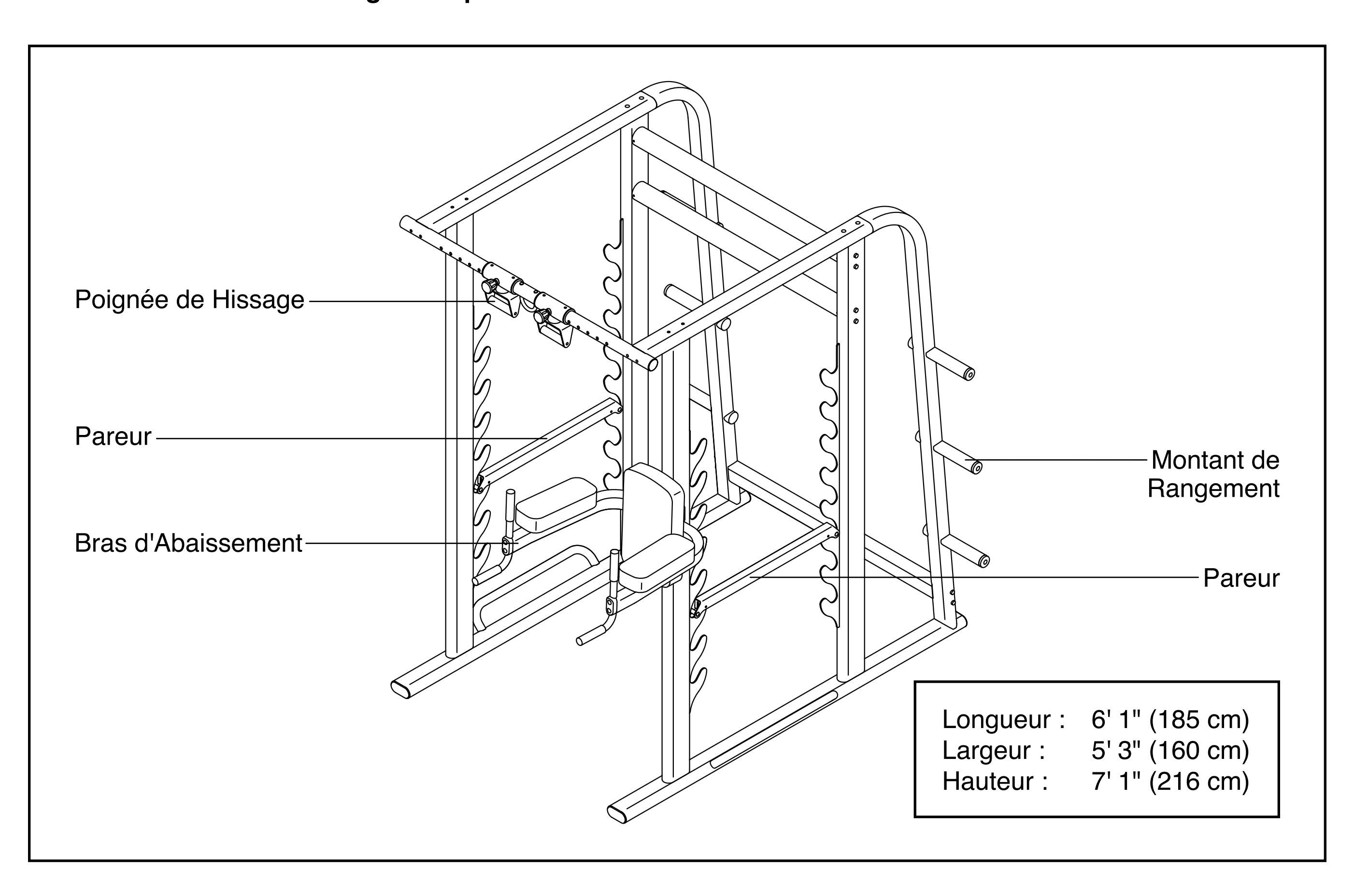
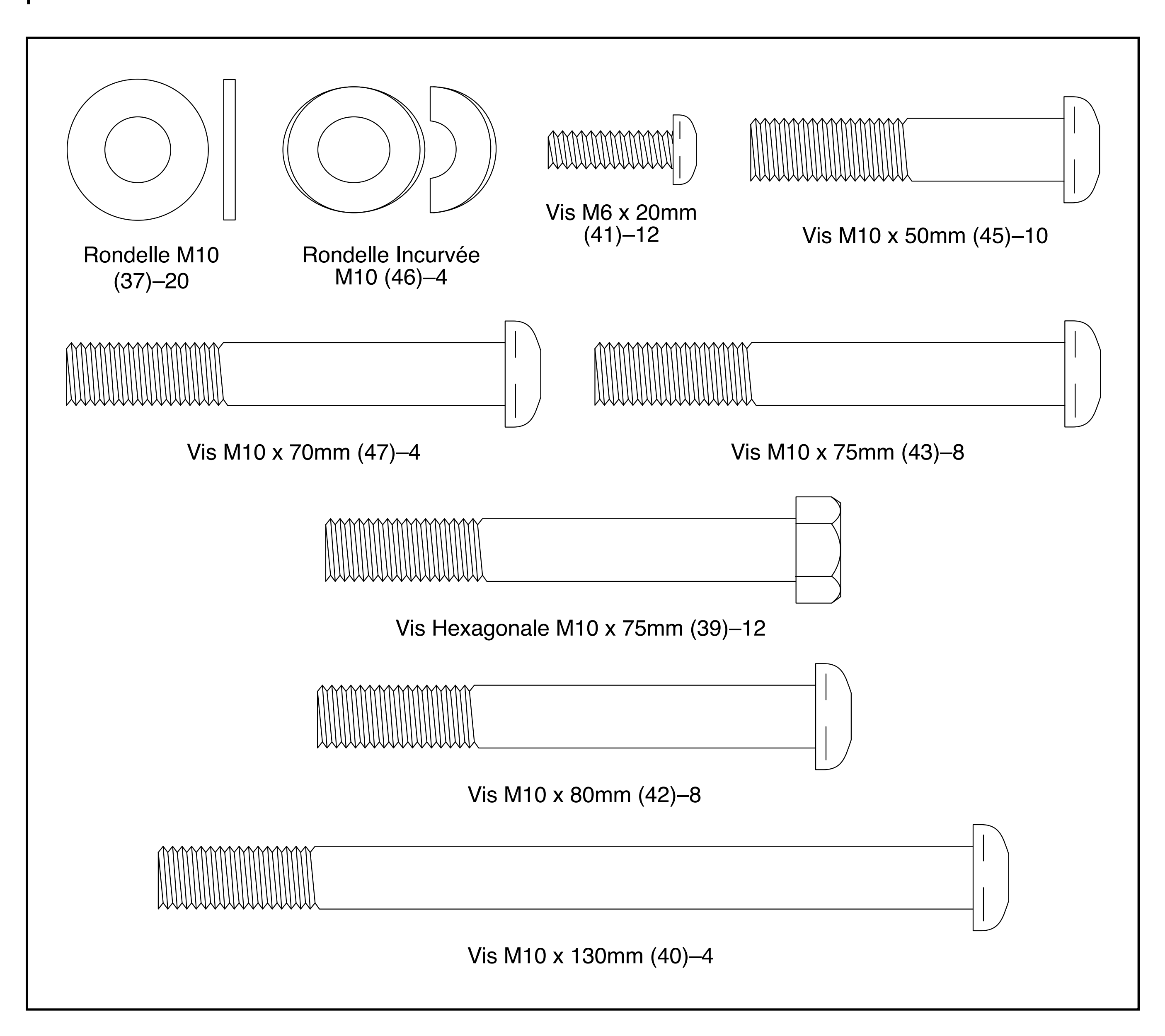


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

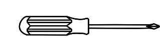
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de trois personnes.
- En raison de son poids et de sa taille, l'étagère de poids devrait être assemblé là où l'on prévoit l'utiliser. Veillez à ce qu'il y ait un espace suffisant à accéder autour du étagère de poids lors de l'assemblage.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.
- En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert le ou les outils suivants :

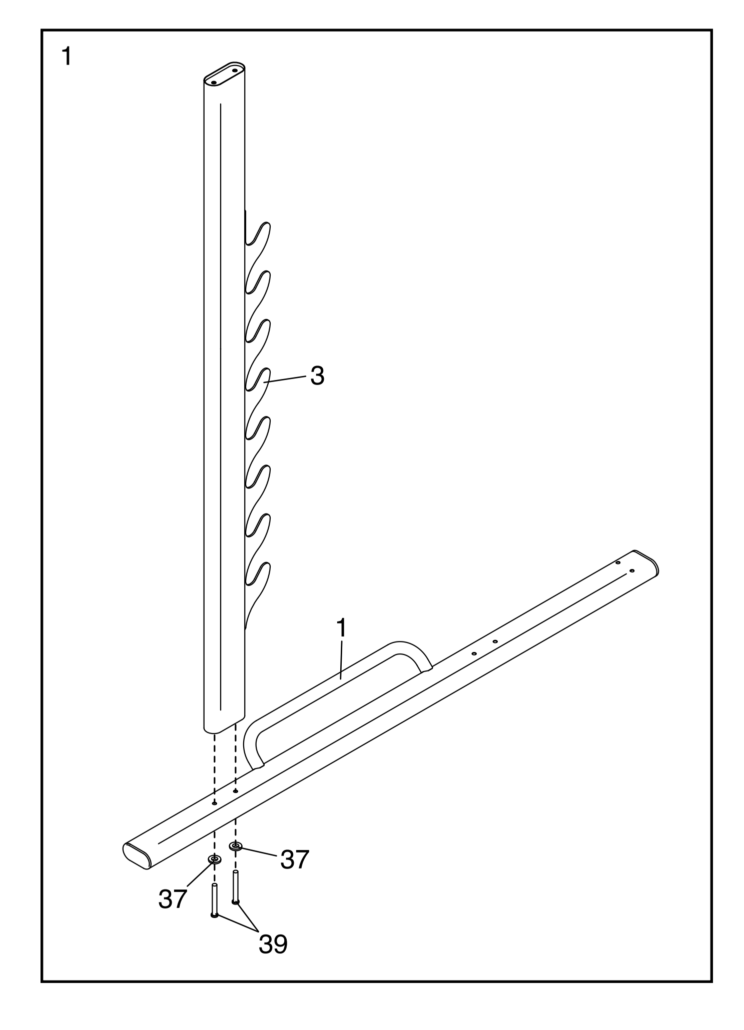
  une clé à molette 

  un tournevis à pointe cruciforme 

  Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

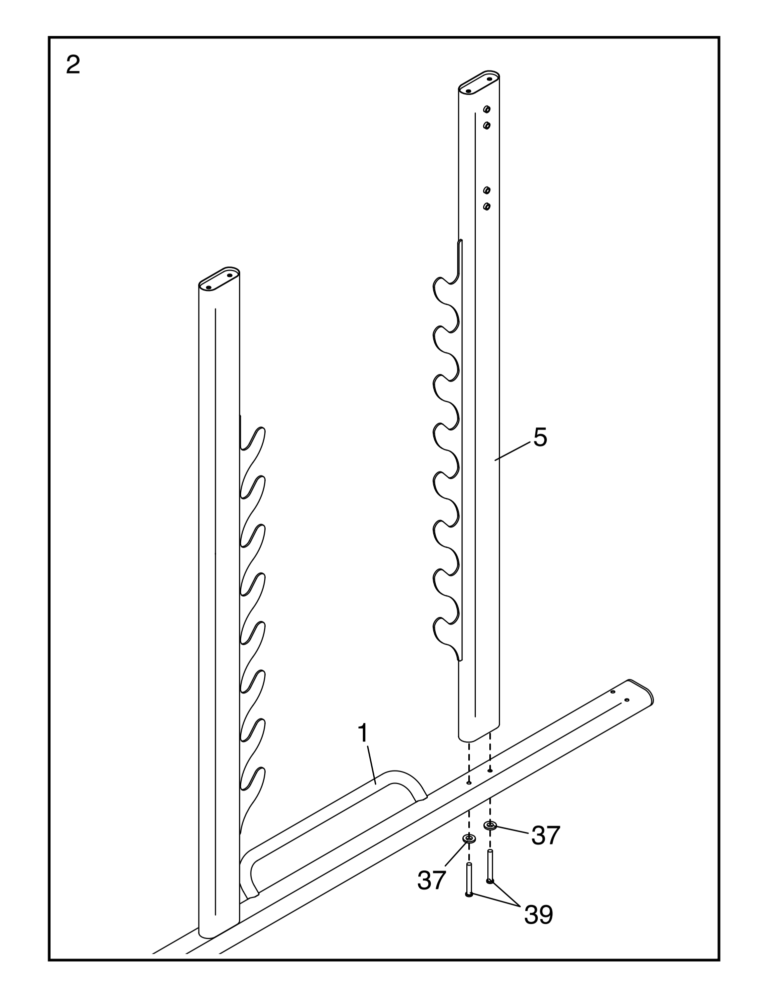
1. Indentifiez la Base Droite (1) et le Montant Avant Droit (3). Orientez les pièces tel qu'illustré.

   Attachez le Montant Avant Droit (3) à la Base Droite (1) à l'aide de deux Vis Hexagonales M10 x 75mm (39) et deux Rondelles M10 (37) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



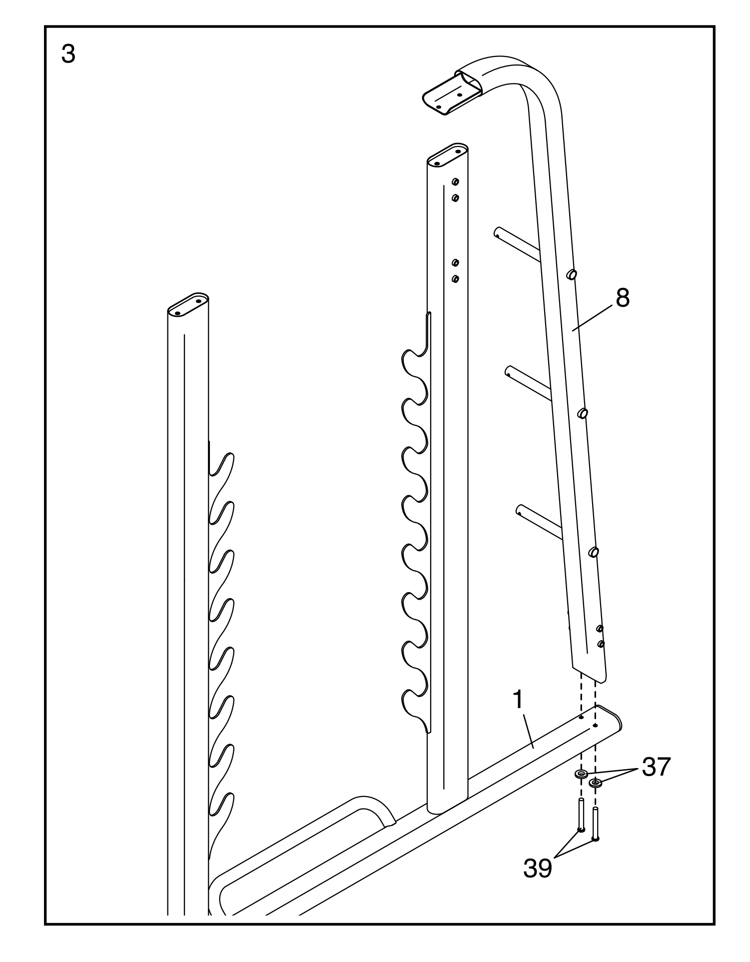
2. Identifiez le Montant Central Droit (5) et orientez-le tel qu'illustré.

   Attachez le Montant Central Droit (5) à la Base Droite (1) à l’aide de deux Vis Hexagonales M10 x 75mm (39) et deux Rondelles M10 (37) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



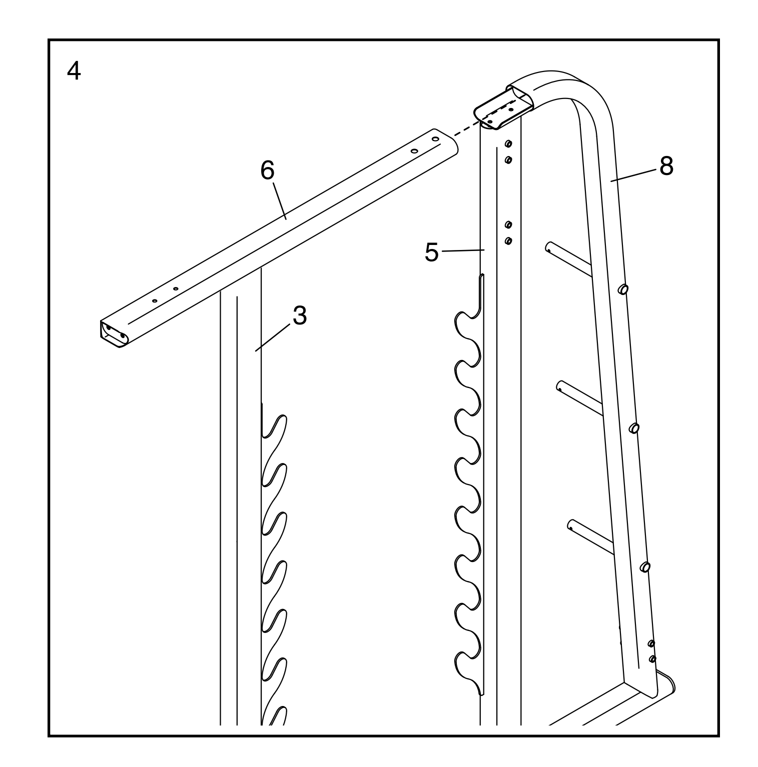
3. Identifiez le Cadre Arrière Droit (8) et orientez-le tel qu'illustré.

   Attachez le Cadre Arrière Droit (8) à la Base Droite (1) à l’aide de deux Vis Hexagonales M10 x 75mm (39) et deux Rondelles M10 (37) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



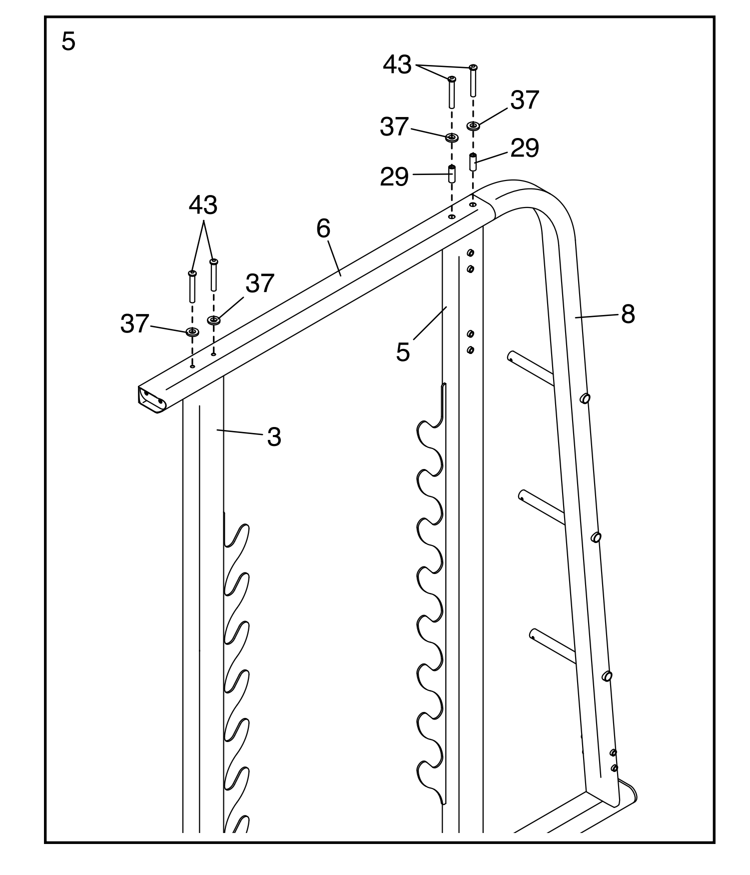
4. Identifiez l'un des deux Cadres Supérieurs (6) et orientez-le tel qu'illustré.

   Enfoncez le Cadre Supérieur (6) sur l'embout supérieur du Cadre Arrière Droit (8). Le Cadre Supérieur (6) doit reposer sur le Montant Avant Droit (3) et le Montant Central Droit (5).

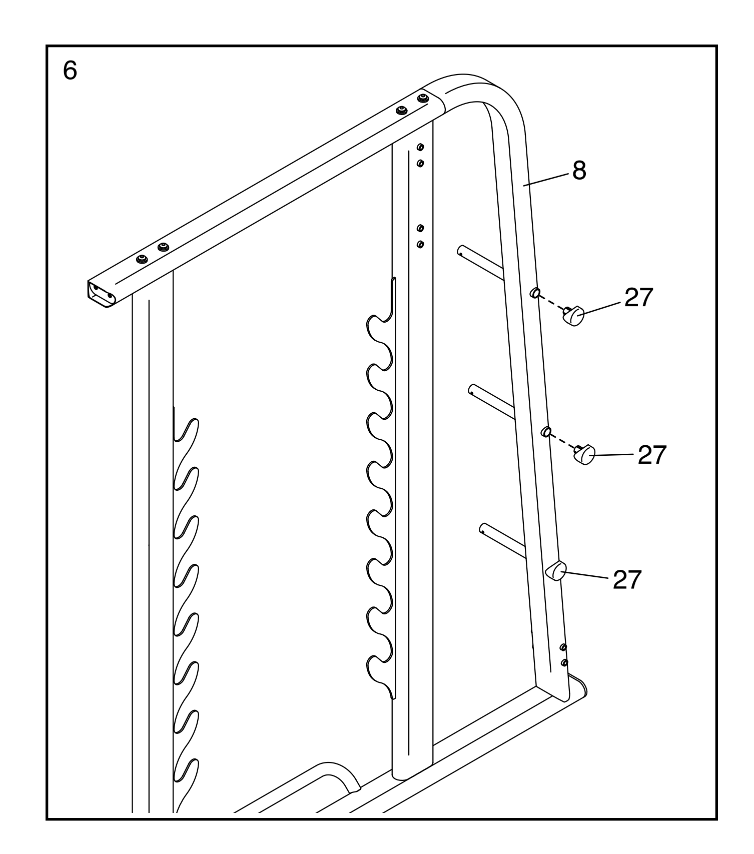


5. Attachez le Cadre Supérieur (6) au Cadre Arrière Droit (8) et au Montant Central Droit (5) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (43), deux Rondelles M10 (37) et deux Bagues d'Espacement du Cadre (29) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

   Attachez ensuite le Cadre Supérieur (6) au Montant Avant Droit (3) à l'aide de deux Vis M10 x 75mm (43) et deux Rondelles M10 (37) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



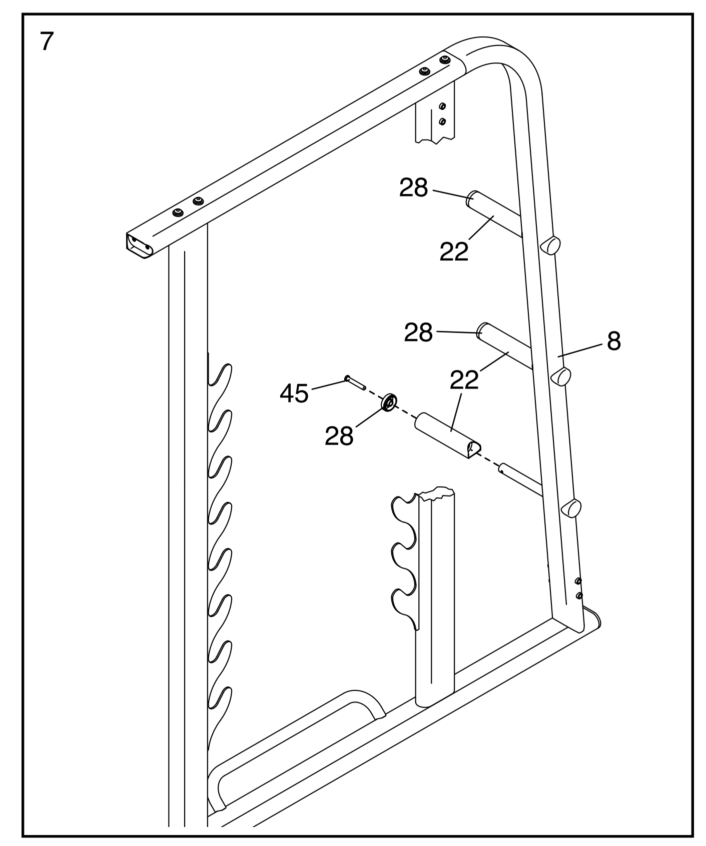
6. Enfoncez trois Embouts du Cadre Arrière (27) sur le Cadre Arrière Droit (8).



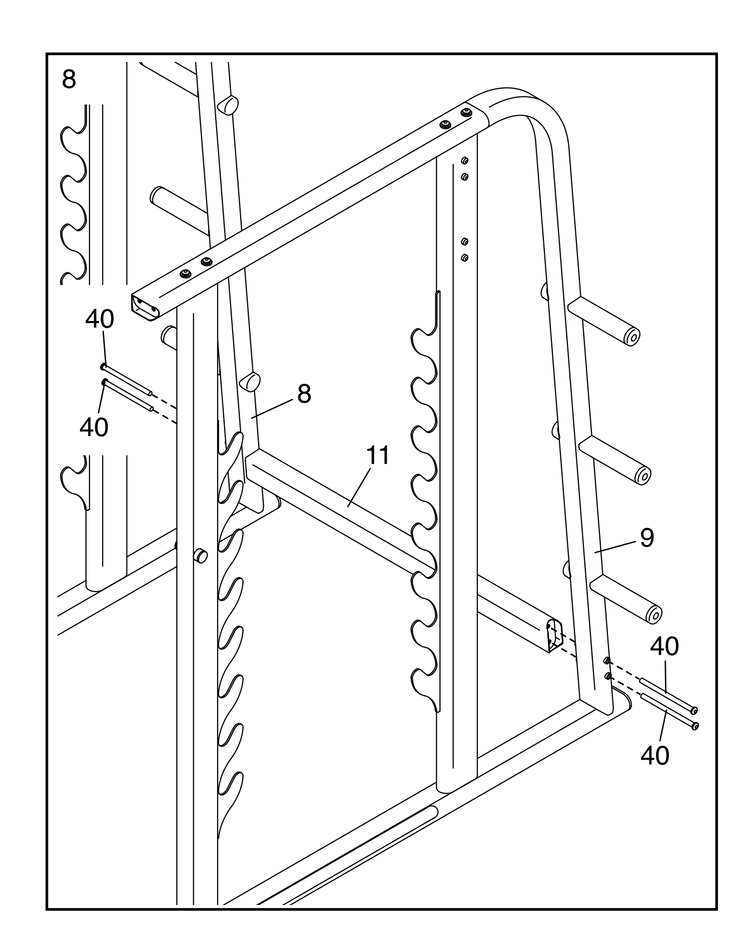
7. Si vous prévoyez utiliser des plaques de poids Olympiques (non comprises) avec l'étagère de poids, enfoncez un Adaptateur Olympique (22) sur l'une des tiges de rangement du Cadre Arrière Droit (8). Attachez l'Adaptateur Olympique à l'aide d'une Vis M10 x 50mm (45) et d'un Embout d'Adaptateur (28).

   Attachez deux autres Adaptateurs Olympiques (22) au Cadre Arrière Droit (8) de la même manière.

   Reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ de la page 19. Répétez les étapes 1 à 7 pour assembler la Base Gauche (2), le Montant Avant Gauche (4), le Montant Central Gauche (49), le Cadre Arrière Gauche (9) et le Cadre Supérieur (6) de la même manière.

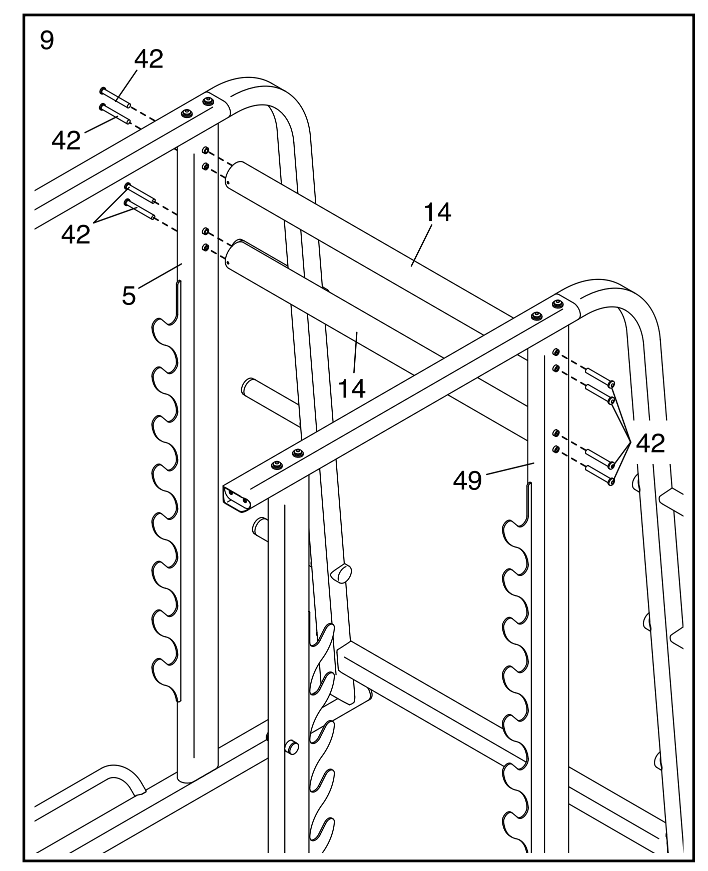


8. Attachez la Barre Transversale Inférieure (11) entre le Cadre Arrière Droit (8) et le Cadre Arrière Gauche (9) à l'aide de quatre Vis M10 x 130mm (40) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



9. Attachez l'une des Barres Transversales Supérieures (14) entre les deux Montants Centraux (5, 49) à l'aide de quatre Vis M10 x 80mm (42) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

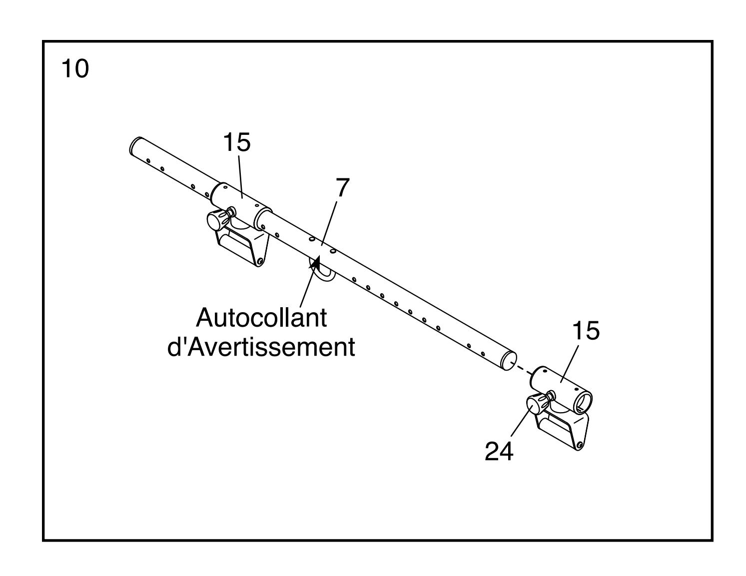
   Attachez l'autre Barre Transversale Supérieure (14) entre les Montants Centraux (5, 49) de la même manière.



10. Orientez la Barre Transversale de Hissage (7) et les deux Curseurs (15) tel qu'illustré.

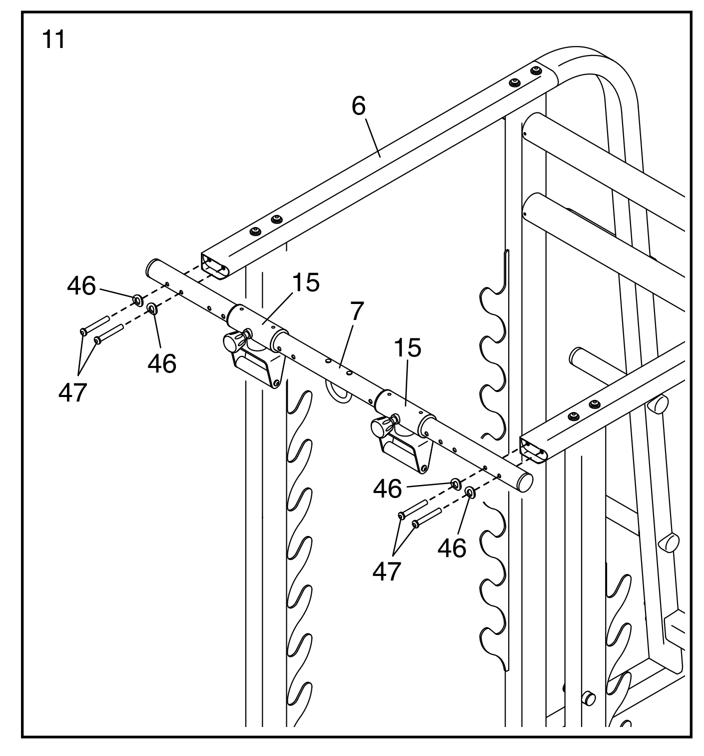
Desserrez et tirez le Bouton de Réglage (24) de l'un des Curseurs (15), puis enfoncez le Curseur sur la Barre Transversale de Hissage (7). Relâchez ensuite le Bouton de Réglage à l'intérieur de l'un des orifices de réglage de la Barre Transversale de Hissage et resserrez le Bouton.

Enfoncez l'autre Curseur (15) sur la Barre Transversale de Hissage (7) de la même manière.



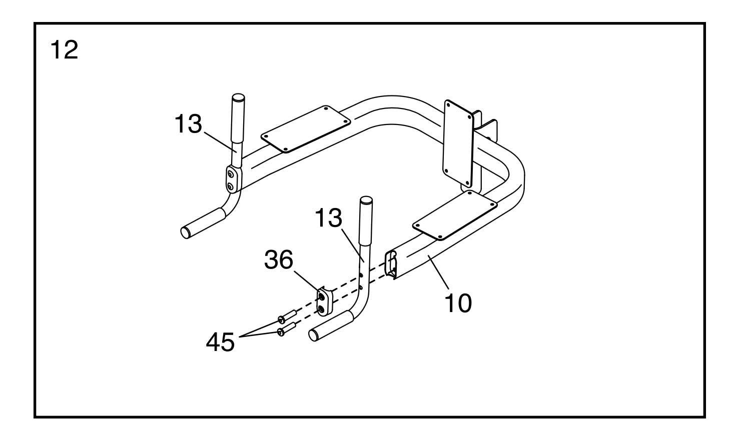
11. Orientez la Barre Transversale de Hissage (7) et les Cuseurs (15) tel qu'illustré, puis attachez la Barre Transversale de Hissage aux Cadres Supérieurs (6) à l'aide de quatre Vis M10 x 70mm (47) et quatre Rondelles Incurvées M10 (46).

Reportez-vous aux étapes 1 à 3, 5 et 7 à 9. Serrez toutes les Vis (39, 43, 42 et 40) utilisées à ces étapes.



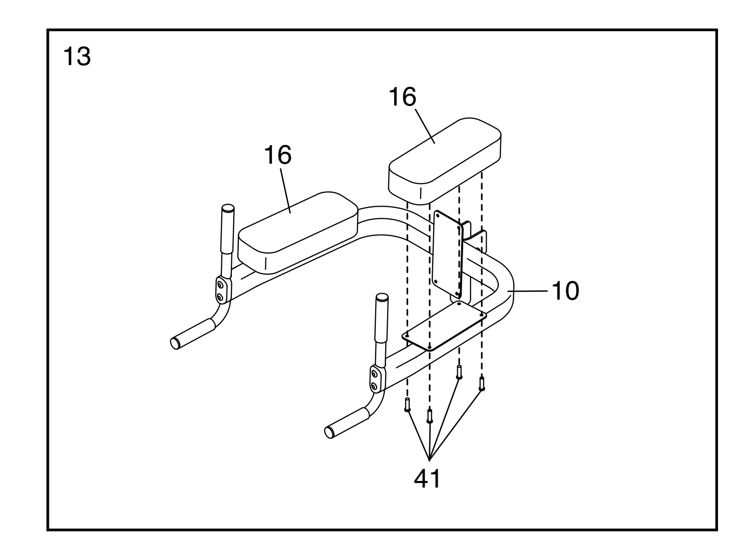
12. Attachez une Poignée d'Abaissement (13) au Bras d'Abaissement (10) à l'aide de deux Vis M10 x 50mm (45) et d'un Embout du Bras d'Abaissement (36).

Attachez l'autre Poignée d'Abaissement (13) de la même manière.

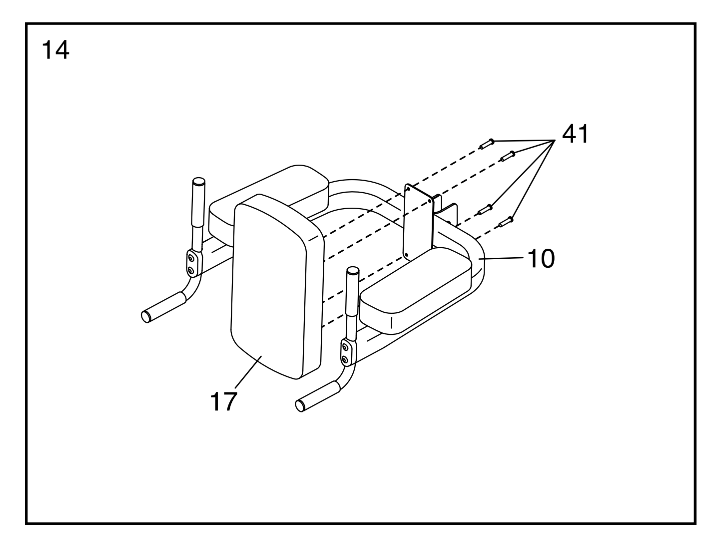


13. Attachez un Appuie-Bras (16) au Bras d'Abaissement (10) à l'aide de quatre Vis M6 x 20mm (41). **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.**

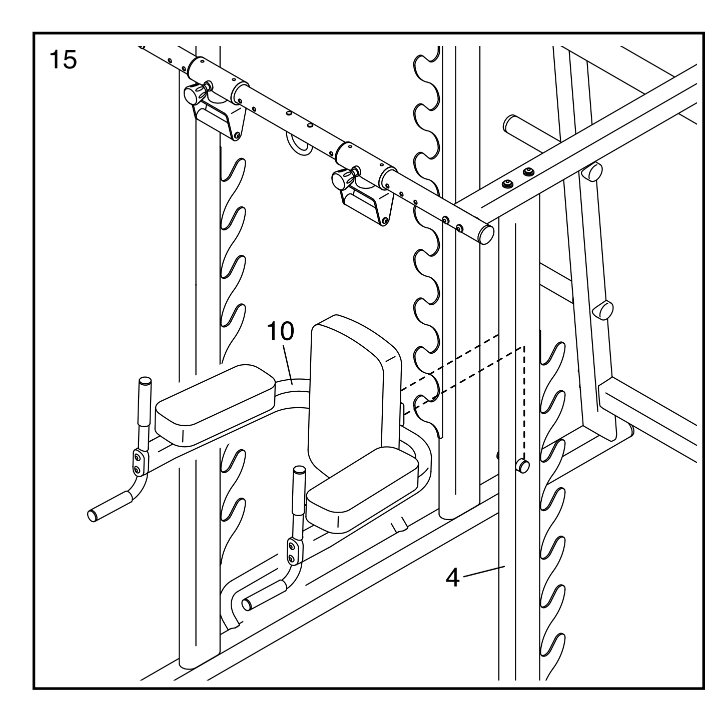
    Attachez l'autre Appuie-Bras (16) de la même manière.



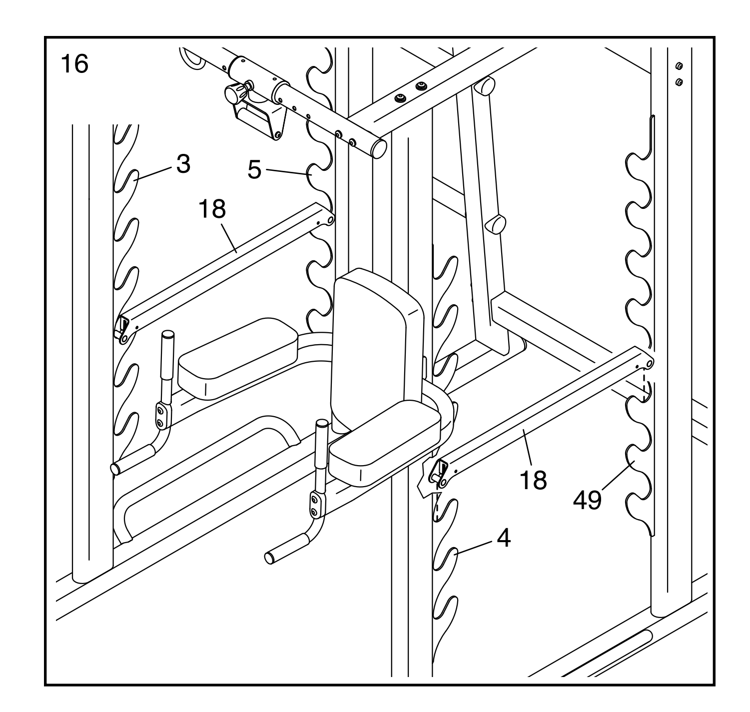
14. Attachez le Dossier (17) au Bras d'Abaissement (10) à l'aide de quatre Vis M6 x 20mm (41). **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.**



15. Posez le Bras d'Abaissement (10) sur les tiges du Montant Avant Gauche (4). **Veillez à ce que le Bras d'Abaissement soit fermement appuyé.**



16. Posez les deux Pareurs (18) sur les Montants (3, 4, 5 et 49) tel qu'illustré. **Veillez à ce que les deux Pareurs soient situés à la même hauteur.**



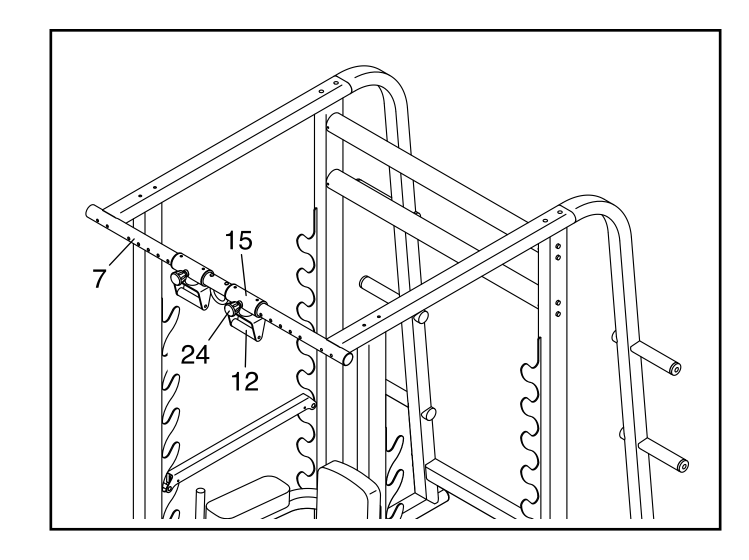
17. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser l'étagère de poids.** Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Il sera traité de l'utilisation des pièces restantes à la rubrique RÉGLAGES débutant à la page 14.

RÉGLAGES

Les étapes suivantes expliquent comment régler l'étagère de poids. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'étagère de poids est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'étagère de poids peut être nettoyé à l'aide d'un linge humide et d'un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez aucun dissolvant pour nettoyer l'étagère.**

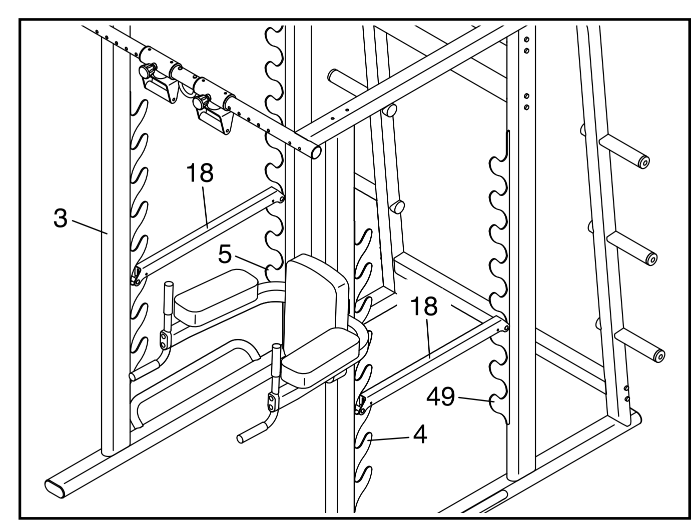
RÉGLAGE DES POIGNÉES DE HISSAGE

Pour régler la position d'une Poignée de Hissage (12), desserrez et tirez le Bouton de Réglage (24) du Curseur (15), puis faites glisser ce dernier jusqu'à la position voulue. Relâchez ensuite le Bouton de Réglage à l'intérieur de l'un des orifices de réglage de la Barre Transversale de Hissage (7) et resserrez le Bouton.



RÉGLAGE DES PAREURS

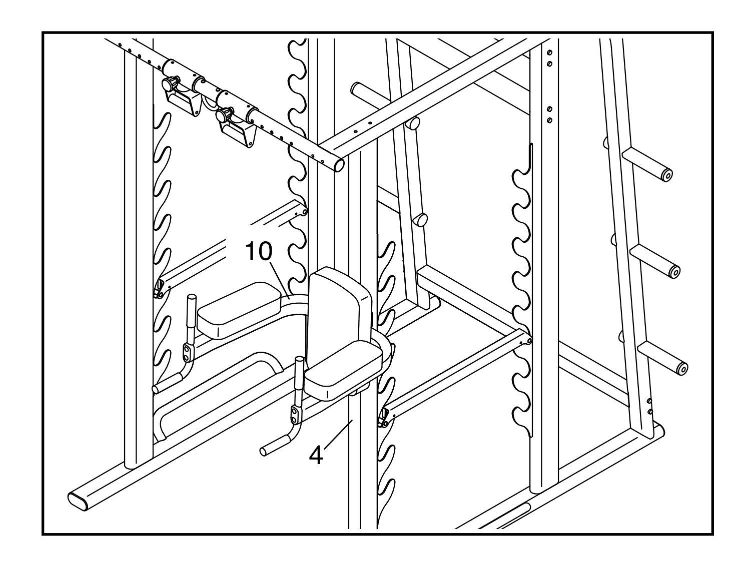
Posez les Pareurs (18) sur les Montants (3, 4, 5 et 49) au niveau le plus bas où il sera permis à la barre d'haltère (non comprise) de s'abaisser. **Veillez à ce que les deux Pareurs soient situés à la même hauteur.**



UTILISATION DU BRAS D'ABAISSEMENT

Pour utiliser le Bras d'Abaissement (10), enfoncez-le sur les tiges du Montant Avant Gauche (4). **Veillez à ce que le Bras d'Abaissement soit fermement appuyé.**

Lorsque le Bras d'Abaissement (10) n'est pas utilisé, retirez-le et mettez-le à l'écart.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire — Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :
- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier — Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids — Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training — Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :
- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement — Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices — Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale — Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.
- Accroitre la masse musculaire — Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier — Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids — Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

JOURNAL D’EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l’enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
___/___/___

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
___/___/___

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

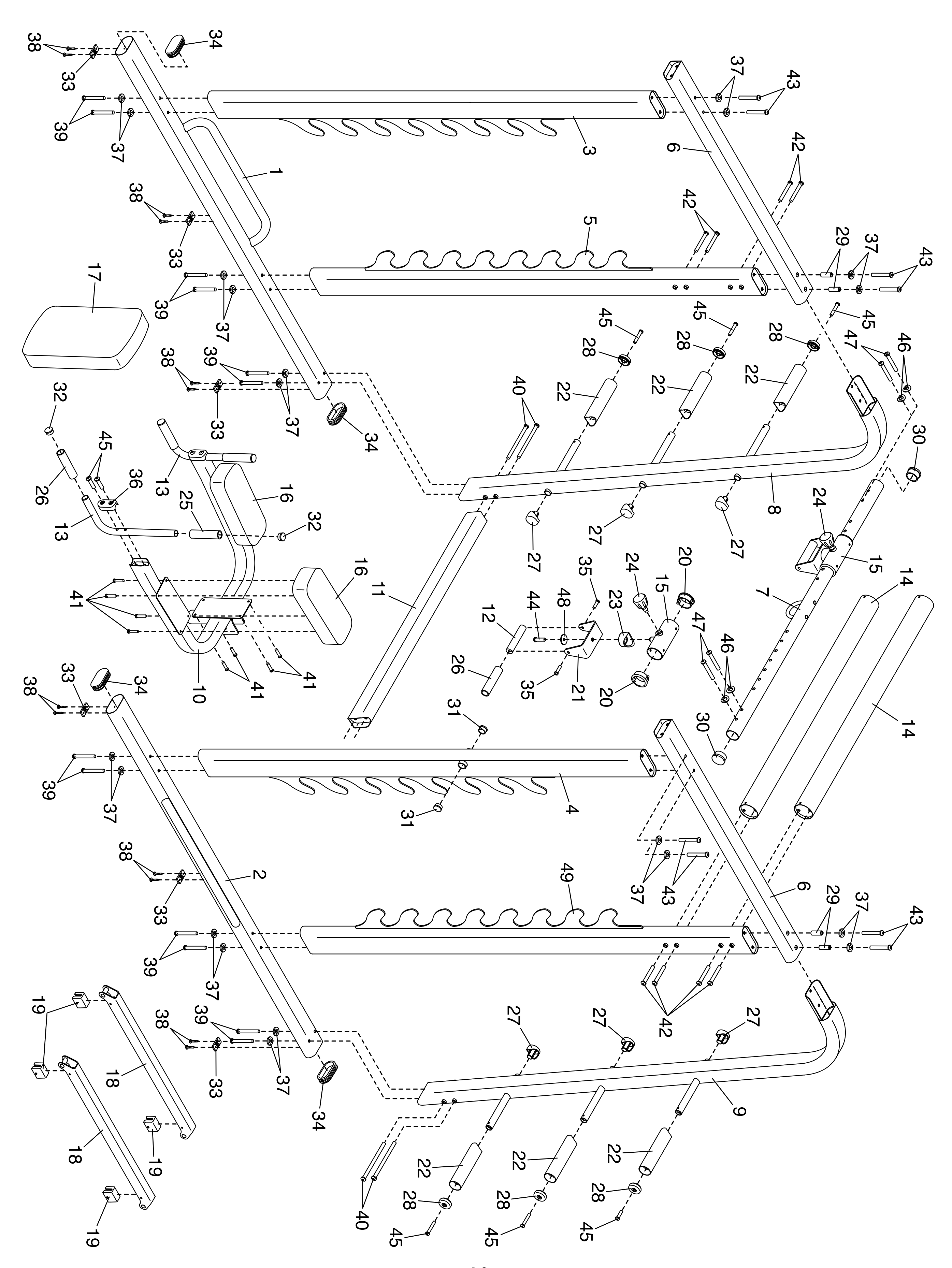
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle 15500.0 R1013A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base Droite	26	4	Prise en Mousse Courte
2	1	Base Gauche	27	6	Embout du Cadre Arrière
3	1	Montant Avant Droit	28	6	Embout d'Adaptateur
4	1	Montant Avant Gauche	29	4	Bague d'Espacement du Cadre
5	1	Montant Central Droit	30	2	Embout Rond 50mm
6	2	Cadre Supérieur	31	2	Embout Rond 32mm
7	1	Barre Transversale de Hissage	32	4	Embout Rond 25mm
8	1	Cadre Arrière Droit	33	6	Pied de la Base
9	1	Cadre Arrière Gauche	34	4	Embout Ovale
10	1	Bras d'Abaissement	35	4	Vis M10 x 20mm
11	1	Barre Transversale Inférieure	36	2	Embout du Bras d'Abaissement
12	2	Poignée de Hissage	37	20	Rondelle M10
13	2	Poignée d'Abaissement	38	12	Vis M4 x 16mm
14	2	Barre Transversale Supérieure	39	12	Vis Hexagonale M10 x 75mm
15	2	Curseur	40	4	Vis M10 x 130mm
16	2	Appuie-Bras	41	12	Vis M6 x 20mm
17	1	Dossier	42	8	Vis M10 x 80mm
18	2	Pareur	43	8	Vis M10 x 75mm
19	4	Garniture du Pareur	44	2	Vis M10 x 28mm
20	4	Bague du Curseur	45	10	Vis M10 x 50mm
21	2	Support de la Poignée de Hissage	46	4	Rondelle Incurvée M10
22	6	Adaptateur Olympique	47	4	Vis M10 x 70mm
23	2	Bague d'Espacement du Curseur	48	2	Grande Rondelle M10
24	2	Bouton de Réglage	49	1	Montant Central Gauche
25	2	Prise en Mousse Longue	*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8